



（公财）冈谷文化振兴事业团国际交流中心

〒394-8510冈谷市幸町8-1冈谷市役所１楼TEL:(0266)24-3226　FAX：(0266)24-3229

E-mail:oiea@oiea.jp [URL:www.oiea.jp](file:///%5C%5COieacir%5C%E5%85%B1%E6%9C%89%5C%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%83%BC%E3%82%BA%E3%83%AC%E3%82%BF%E3%83%BC%5C25.7.15%E6%9C%88%E5%8F%B7%5COieacir%5C%E5%85%B1%E6%9C%89%5C%E3%83%8B%E3%83%A5%E3%83%BC%E3%82%BA%E3%83%AC%E3%82%BF%E3%83%BC%5C25.4.15%E6%9C%88%E5%8F%B7%5Cwww.oiea.jp)

**2015年　　１月（中国語）**

**2015年　　　１月号**

你好 冈谷

～此刊物是财团法人冈谷市文化振兴事业团国际交流中心向在住的外国藉市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，每季度一次、1年4回发行。如有疑问请致电右上地址咨询。～



**OIC**

注意水道管冻冰！

かてい



冬天水道管最怕冻冰。气温达到零下以后水道管就会冻冰,并且会出现不出水或水管破裂等情况。

为了防止水管冻冰可以将水管缠绕上防冻带来保护水管。（注意不要忘记插座）

水道管除了安装在温暖的室内和深埋在地下的水道管以外都非常容易冻结。

特别是室外凉风直接吹到的水道管和位于北侧阴凉位置的部分和一些露在外面的部分,比如露在外面的热水器配管等都非常容易冻结,必须做好防寒准备！

水管冻冰赌赛,可将冻冰的位置用毛巾包裹后用温水浇到毛巾上慢慢解冻。

※请注意!如果马上浇上热水,水管和水龙头可能会出现破裂的危险。如果出现水管破裂的情况，首先关闭进水栓，然后用布或胶带将破裂的部分包裹好，马上联系修理公司或者「指定水道维修店」。

「指定水道维修店」冈谷市宣传报道上面都有记载(広報おかやのカレンダーのページ)也可以查阅冈谷市的网页。冈谷市主页网址　<http://www.city.okaya.lg.jp/>

 **冻冰赌赛**





～雪道步行～

**小步伐行走**

大步伐行走时脚就会抬的很高，那样身体的重心移动（身体摇动）较大，会容易跌倒。

在雪道上行走时为了避免滑倒最好保持小步伐行走。

**整个脚心着地行走**

把身体的重心放到前面,尽量保持用整个脚心着地行走。道路表面结冰「光滑」用小的步伐,整个脚心着地「用脚擦着地面行走」行走可以有效避免滑倒的危险。道路表面留有残雪的时候用脚擦着地面行走会比较困难，这时候我们可以将脚心放平，用整个脚掌着地，小步伐踏实的行走。

在人行横道等地方停止后再开始前行时和行走途中突然急行或突然停止等突然

改变走路的速度是很容易跌倒的请必须注意。

 **重点重**

～雪道驾驶～

使 用 防 滑 车 胎

**避免紧急驾驶！**

我们都知道积雪的道路比较滑，可是在不知不觉中我们就会放松警惕。突然启动，加速，行驶，停止「急」是驾驶的禁止行为。

急启动，急加速，急打方向盘，急停止都会造成车辆打滑或无法保持车辆平衡的状况出现。

在停止线的附近因为车辆的反复停止和启动导致路面光滑会比较危险。所以最好选择在与停止线标识保持一段距离的地方停车。前面有其它车辆的时候要提醒自己保持车间距离。

は

スタッドレスタイヤを履きましょう

ワンポイントアドバイス

埃博拉出血热



**Q**:埃博拉出血热是什么病？

**A**: 埃博拉出血热是埃博拉病毒感染症。埃博拉病毒感染是经过2～21天（通常７～10天）的潜伏期后,突然出现发热,头痛,无力,筋肉疼痛,喉咙疼痛等的症状。还会出现、呕吐、下痢、胸闷、出血（吐血、便血）等各种症状。目前并没有预防埃博拉出血热的育苗和特别的治疗方法,只能按照患者的症状（对症治疗法）进行治疗。

**Q**:为什么会感染到埃博拉病毒呢?

**A**: 埃博拉病毒感染是通过,已经出现症状的埃博拉出血热患者的体液（血液,分泌物,呕吐,排泄物）接触或者是注射等不注意而接触感染的,埃博拉病毒也会通过伤口和粘膜侵入体内而感染。一般没有出现症状的患者属于非感染源,一般也不会通过空气传染到其它人。

但是,病毒流行区域被埃博拉病毒感染到的野生动物(蝙蝠、猴子、羚羊（牛科动物）等的尸体和这些动物的生肉直接接触者则会感染到埃博拉病毒,为此也考虑到为了避免埃博拉病毒从自然界携带传播到人间的问题.WHO（世界保健机构）也认定了以下这些人属于埃博拉出血热感染率较高的团体.

・医疗机构人员

・患者家属

・亲戚・患者葬礼仪式上接触遗体和参加葬礼的人。

埃博拉出血热并不是简单的通过咳嗽,喷嚏而导致人与人之间传染的,我们要详细了解有关埃博拉出血热的相关知识,并且采取有效措施来预防感染。

**Q**:埃博拉出血热的起源是哪里？

は

**A**:1970以后、中非各国（刚果民主共和国、苏丹、刚果共和国、乌干达、加蓬等）地方常常会流行埃博拉出血热。埃博拉出血热在西非地区比较流行,在非洲大陆以外的（西班牙、美国）这次是第一次发生埃博拉出血热的病毒感染。

**Q**:去非洲的病毒发生国家出差安全吗？

**A**:首先控制不必要的航程,如果属于不得已不出行的情况时,请向外务省咨询确认感染情报。如果是非洲埃博拉出血热发生国家,请做好基本的卫生预防措施（仔细洗手、避免与病人和动物接触等）,请一定避免包括埃博拉出血热等各种传染病的发生。

****

注 意 流 行 性 感 冒

**Q**:流行感冒与普通感冒有什么区别？

**A**: 一般来说感冒是由于各种各样的病毒而引起的,普通的感冒大多都是,嗓子痛,流鼻水,打喷嚏和咳嗽等症状为中心,身体上不会出现特殊症状。发烧时病毒值也不会太高,也不会出现特别重的症状。但是流感就不同了,流感是由于感染到流感病毒而引起的病症。会突然出现３８℃以上高烧,头痛、关节痛、筋肉痛等身体上的症状。同时也会出现和普通感冒一样的嗓子痛,流鼻水,咳嗽等相同症状。儿童则会引起急性脑膜炎,高年龄者会导致免疫力下降而引起肺炎等重症出现。

**Q**:流感是怎样感染的？

**A**:主要是由感染者的喷嚏和咳嗽中含有流感病毒通过小的水滴飞散到周围而传播感染的。打一次喷嚏就会喷出大约22万个流感病毒,咳嗽一下也会喷出10万个流感病毒。因为病毒颗粒比较大,感染者周围大约１～1.5ｍ的范围内都会通过人的呼吸器直接侵入到身体里而引起病毒感染。

并且会通过眼睛等的粘膜直接侵入引起病毒感染。

**Q**:应该怎样预防流感？

**A**:**1.流行前注射流感育苗：**可以起到降低感染后发病率的效果、感染后也可以有效预防重症的发生。

**2.外出回到家后洗手・漱口：**用流水,用香皂(洗手液)从手掌到手指仔细清洗是去除流感病毒的有效方法。酒精的消毒效果非常高，使用酒精消毒液也可以有效消除手上的病毒。

**3.室内保持适当的湿度：**空气干燥,嗓子的粘膜保护能力就会下降，就会容易感染上流感病毒。如果室内特别干燥可以使用加湿器来有效的调节室内的湿度（50～60％）。

**4**.**充分的休息和摄取均衡的营养：**为了增强身体的抵抗力切记每天都要需要充分的休息和摄取均衡的营养。

**5.不去凑热闹，控制外出：**避免去人多混杂的繁华场所，或是外出时戴上口罩也可以有效的预防流感病毒传播。

**Q**:得了流感后需要多久才可以外出？

**A**:一般是从发病的前一天开始到发病后３～７天病毒可以排除。排除病毒的量随着体温下降而逐渐减少,流感发病后都会出现高烧,体温下降恢复正常后病毒也就排除了。也会有个别的病人还会持续咳嗽,打喷嚏等症状,这时候请戴上口罩来预防传染。

****

＊休息日发病需要就诊时可以去休日受诊医院就诊。広報おかや（冈谷报道）和岡谷市ホームページ（冈谷市网页）上面有记载医院的详情。<http://www.city.okaya.lg.jp/>

受理时间正常是上９点～下午５点（需要下午就诊时请事先与医院联系）

＊儿童夜间急诊中心：每日（年中无休）　下午7点到9点　℡0266-54-4699

＊冈谷市成人夜间急诊中心：周一 至周五　下午7点到9点（请事先联系）

℡0266-23-8000

便利网站：长野医疗情报Net [www.qq.pref.nagano.lg.jp](http://www.qq.pref.nagano.lg.jp)



冬天的蔬菜对感冒的预防

～温暖身体，度过寒冷的冬天～

**为什么冬天吃蔬菜可以保暖**？

**葱和生姜的效果！**

|  |
| --- |
| 在冬天,吃了可以起到温暖身体的蔬菜有，胡萝卜，马铃薯，萝卜，圆葱等各种根菜类。一般冬季的蔬菜都含有丰富的维他命，维他命Ｅ可以有效的促进血液循环，维他命Ｃ可以帮助血液的主原料铁的吸收并起到保护毛细血管的作用。冬季蔬菜的营养素可以预防体寒并且还能够起到增强体温的效果。还有山药和芋头等带有粘糊状的蔬菜都含有丰富的粘蛋白成分，这种粘蛋白不仅可以增强体温还能起到保护粘膜和提高免疫力的效果，是气候干燥的冬天不可缺少的蔬菜。我们不仅仅只是吃一些冬季的蔬菜还需要谷类，豆类和其它含有维他命Ｃ和维他命Ｅ的水果等来均衡的调理我们的身体健康！说到可以热身的食材,我们就会想到葱和生姜等带一些辣味的蔬菜。葱的白色部分含丰富的大蒜素，可以充分的促进血液循环增强体温。绿色部分胡萝卜素和维他命Ｃ的含量特别多，可以起到预防感冒的效果。还有生姜的辣味物质成分姜辣素和生姜酚可以起到促使发汗的作用，不仅可以预防体寒还可以起到缓解感冒的作用。我们可以将这些,孩子们不太喜欢吃的食材切碎或磨碎后放到料理中,孩子们便可以摄取到这些食材的营养成分来更好的渡过寒冷的冬天。 |

猪肉蔬菜汤（味增汤）

冬季的菜谱

材料

白萝卜（1.5㎝切成银杏叶状）・・・200ｇ

胡萝卜（1.5㎝切成银杏叶状）・・・200ｇ

牛蒡（5㎜横切成片）・・・100ｇ

猪肉（5㎝）・・・200ｇ

ネギ（1㎝横切）・・・1根

味增・・・120～150ｇ

白糖・・适量

水・・・2ml

切成银杏叶状 横切





其它冰箱里有的蔬菜都可以



1. 把蔬菜放到水里用强火煮开。
2. 在蔬菜没有完全煮透前放入一半的味增。
3. 放入猪肉。
4. 放白糖和剩下的一半味增，调味出锅。

※味增分两次放的意义：第一次放味增是为了让蔬菜入味。第二次放是为了调味的同时补充味增的味道使味道更加鲜美。不一定需要把剩下的一半味增全部放进去，可以按照个人的口味适量的放入。